

## La vitamina D por su niño

La vitamina D fomenta huesos y dientes fuertes. También ayuda prevenir enfermedades, enfermedad del corazón, algunos tipos de cáncer, la diabetes, y otras enfermedades.



Ninos de nacimiento a 18 años necesitan 400 Unidades Internacionales (UI) de la vitamina D cada día.

No es fácil recibir esta cantidad de la vitamina D de los alimentos o de

luz solar. Tal vez su niño necesite tomar un suplemento vitamina.

La Vitamina D está disponible en muchos tipos:

- Las gotas de liquido para los bebes. Sea seguro utilizar el gotero que viene con las gotas.
- Como parte de una multivitamina masticable para niños.

Recuerde a leer la etiqueta y sigue las direcciones.

Si tiene preguntas cerca de tomando suplementos vitaminas, habla con su doctor

\*\*\*\*\*

El programa WIC del estado de Washington  
Adaptado del programa WIC de Oregón  
Para las personas con discapacidades, este documento está disponible en otros formatos.  
Para presentar una solicitud, por favor llama al  
1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388)  
DOH 960-298 enero 2011



## La vitamina D por su niño

La vitamina D fomenta huesos y dientes fuertes. También ayuda prevenir enfermedades, enfermedad del corazón, algunos tipos de cáncer, la diabetes, y otras enfermedades.



Ninos de nacimiento a 18 años necesitan 400 Unidades Internacionales (UI) de la vitamina D cada día.

No es fácil recibir esta cantidad de la vitamina D de los alimentos o de

luz solar. Tal vez su niño necesite tomar un suplemento vitamina.

La Vitamina D está disponible en muchos tipos:

- Las gotas de liquido para los bebes. Sea seguro utilizar el gotero que viene con las gotas.
- Como parte de una multivitamina masticable para niños.

Recuerde a leer la etiqueta y sigue las direcciones.

Si tiene preguntas cerca de tomando suplementos vitaminas, habla con su doctor

\*\*\*\*\*

El programa WIC del estado de Washington  
Adaptado del programa WIC de Oregón  
Para las personas con discapacidades, este documento está disponible en otros formatos.  
Para presentar una solicitud, por favor llama al  
1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388)  
DOH 960-298 enero 2011



## La vitamina D por su niño

La vitamina D fomenta huesos y dientes fuertes. También ayuda prevenir enfermedades, enfermedad del corazón, algunos tipos de cáncer, la diabetes, y otras enfermedades.



Ninos de nacimiento a 18 años necesitan 400 Unidades Internacionales (UI) de la vitamina D cada día.

No es fácil recibir esta cantidad de la vitamina D de los alimentos o de

luz solar. Tal vez su niño necesite tomar un suplemento vitamina.

La Vitamina D está disponible en muchos tipos:

- Las gotas de liquido para los bebes. Sea seguro utilizar el gotero que viene con las gotas.
- Como parte de una multivitamina masticable para niños.

Recuerde a leer la etiqueta y sigue las direcciones.

Si tiene preguntas cerca de tomando suplementos vitaminas, habla con su doctor

\*\*\*\*\*

El programa WIC del estado de Washington  
Adaptado del programa WIC de Oregón  
Para las personas con discapacidades, este documento está disponible en otros formatos.  
Para presentar una solicitud, por favor llama al  
1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388)  
DOH 960-298 enero 2011

